365 renungan

Badan Sehat, Iman Kuat

1 Korintus 6:18-20

Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri?
- 1 Korintus 6:19

Umurnya baru dua puluh enam. Badannya memang gemuk. Kalau makan nasi banyak. Tensi darahnya sudah beberapa kali di atas normal. Ketika sedang menyelesaikan tugas akhir studinya, tiba-tiba ia diserang stroke ringan.
Saya kaget. Kok masih muda terserang stroke? Memang korban stroke (dan serangan jantung) semakin hari semakin muda usianya. Beberapa anak yang masih duduk di bangku SMP bahkan sudah terkena diabetes. Ini pasti karena gaya hidup tidak sehat.

Rasul Paulus bicara tentang tubuh kita sebagai bait Roh Kudus. Konteks pembicaraannya adalah dosa percabulan. Orang Korintus beranggapan dosa percabulan tidak menjadi masalah karena dilakukan oleh tubuh (jasmani). Sedangkan tubuh manusia tidak akan masuk sorga. Jadi bebas-bebas saja mau berbuat apa dengan tubuh sekarang ini. Berbeda dengan apa yang Paulus ajarkan. Ia menekankan bahwa Tuhan Yesus sudah menebus kita. Penebusan bukan saja mencakup rohani atau jiwa tetapi seluruh diri kita, yang mana tubuh (jasmani) termasuk di dalamnya. Anggapan bahwa kita boleh berbuat apa saja dengan tubuh adalah salah.

Dalam hal ini, saya mengaitkannya dengan kesehatan. Tidak menjaga kesehatan dengan baik adalah salah satu sikap yang tidak menghargai tubuh yang sudah ditebus. Jika kita ingin memuliakan Allah maka rawatlah tubuh dengan baik. Makan makanan sehat, berolah raga secara rutin, istirahat yang cukup, dan jauhkan diri dari stres berlebihan. Kesungguhan dalam menjaga kesehatan tubuh adalah tanda Anda menjalani hidup yang bertanggung jawab. Itulah yang dikehendaki Allah.

Bagaimana Anda mau beribadah dan melayani dengan baik jika badan Anda sakit-sakitan? Jadi, menjaga kesehatan tubuh jasmani adalah bagian dari kehidupan iman. Meskipun Paulus mengatakan bahwa latihan jasmani terbatas gunanya (1Tim 4:8), tetapi ia tidak mengatakan itu sama sekali tidak berguna. Jangan salah mengerti.

Refleksi Diri:

- Sudahkah Anda menghargai dan menjaga kesehatan jiwa dan tubuh Anda sama baiknya?
- Gaya hidup sehat bagaimana yang ingin Anda kembangkan sebagai bentuk tanggung jawab Anda terhadap Allah?